Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 52 (1995)

Heft: 10

Artikel: "Fizzi" im Eishockey

Autor: Altorfer, Rolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993232

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 21.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Dem Trainer über die Schulter geschaut

«Fizzi» im Eishockey

Rolf Altorfer, J+S-Fachleiter Eishockey
Zeichnungen: Heidi Hanselmann
Fotos: Daniel Käsermann

«Fizzi» – aus der Welt der Wunderfizzen – ist vom Eishockey fasziniert. Dank seiner Beziehungen darf er einem Nachwuchstrainer ein ganzes Training lang auf der Schulter sitzen und ungeniert Fragen stellen...

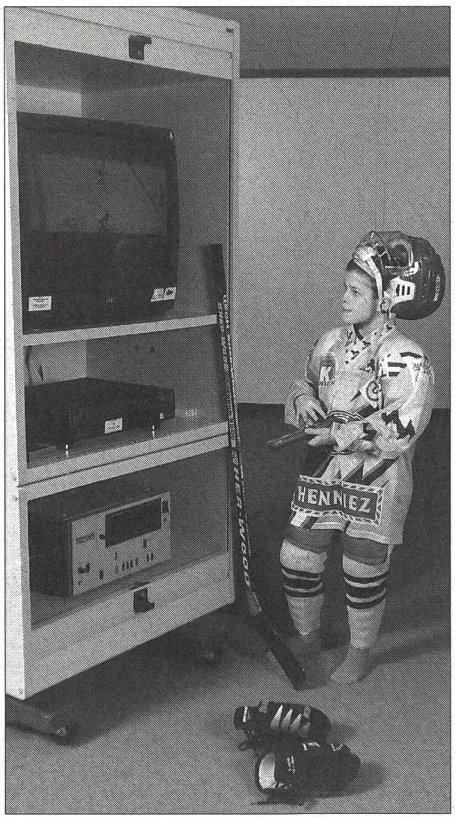
- Lange bevor das Training beginnt, ist der Trainer in der Garderobe bereit.

«Fizzi»: *Trainer, warum bist Du denn schon so früh bereit. Das Training beginnt ja noch lange nicht?*

Trainer: Ich will schon sehr früh in der Garderobe bereit sein, damit ich die Gelegenheit habe, die Spieler zu empfangen und mit ihnen in Ruhe über alle möglichen Dinge zu sprechen. Dadurch kann ich oft ihre Stimmungen erforschen. Dies ist häufig nützlich, um die Spieler in ihren Reaktionen besser zu verstehen – auch wenn ich mich davor hüte, sofort Urteile zu fällen.

- Die Spieler treffen ein, schliesslich ist die ganze Mannschaft da.

«Fizzi»: *Trainer, warum hast Du jetzt diesen Spieler gefragt, was er heute lernen möchte?*



Trainer: Das mache ich gelegentlich – einerseits um herauszufinden, was meine Spieler lernen möchten, andererseits aber vor allem, um den Spielern etwas bewusster zu machen, dass sie nämlich im Training etwas lernen könnten.

«Fizzi»: *Trainer, warum willst Du nun ein Video zeigen?*

Trainer: Das mache ich sehr häufig, meist nur 2 bis 3 Minuten lang. Ich will die Spieler anregen und motivieren für das kommende Training. Damit habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht, denn die Spieler nehmen über das Auge viel mehr auf, als durch meine Erklärungen.

Gelegentlich zeige ich aber auch eine kurze Sequenz während des Trainings – manchmal motivierende Vorbilder, aber auch Aufnahmen von den Spielern selbst. Damit ich dabei keine Zeit verliere, fahre ich das Abspielgerät neben die Bande.

Heute verwende ich das Video, um einige Ausschnitte aus dem letzten Spiel des nächsten Gegners zu zeigen.

«Fizzi»: *Wozu soll denn das gut sein?*

Trainer: Ich will mit den Spielern über das nächste Spiel reden. Dabei will ich auch von ihnen Überlegungen erfahren, wie man dieses Spiel gewinnen könnte. Dadurch müssen sie sich mehr hinter unsere Taktik stellen, da es ja auch ihre Idee ist, auf eine bestimmte Art zu spielen. Gleichzeitig kann ich vielleicht auch ihre Einstellungen herausspüren und versuchen, diese zu verändern. Dies vor allem gegen sehr schwache oder übermächtige Gegner.

- Nun lässt der Trainer die Spieler (in kompletter Ausrüstung) noch einige Gymnastikübungen und Strecksprünge machen.

«Fizzi»: *Trainer, wozu denn solche Trockenübungen?*

Trainer: Dadurch sind die Spieler schneller und besser bereit, und die ohnehin knappe Eiszeit kann besser genutzt werden. Manchmal mache ich auch eine Art Konzentrationsübung zur Einstimmung und – wenn ich nur 55 Minuten Trainingszeit auf dem Eis zur Verfügung habe – gehe ich vor der Eisreinigung 15 Minuten Schlittschuhlaufen oder lasse frei spielen.

- Zu Beginn des Eistrainings lässt der Trainer die Spieler für einige Zeit selber gewähren, schaut nur zu.

«Fizzi»: *Trainer, warum greifst Du denn hier nicht ein ? Die Spieler machen ja was sie wollen!*

Trainer: Das mache ich manchmal ganz bewusst. Dadurch sehe ich erneut, was in ihnen vorgeht, wozu ihnen zu Mute ist und auch, wer sich denn als Leader herauskristallisiert. Durch meine Beobachtungen kann ich auch überprüfen, was noch zu tun bleibt und ob wir auf dem richtigen Weg sind. Dabei kann ich auch noch mit einzelnen Spielern sprechen, ihnen etwas vormachen oder einem anderen Spieler zuschauen lassen, der etwas besonders gut macht.

- Nun nimmt der Trainer die Spieler zusammen und organisiert mit wenigen Worten ein Spiel, bei dem er lediglich zwei zusätzliche Regeln eingibt.

«Fizzi»: *Trainer, warum beginnst Du denn mit einem Spiel. Sollten die Spieler jetzt nicht zuerst etwas lernen respektive üben?*

Trainer: Erstens bin ich ganz sicher, dass die Spieler in einem Spiel genauso viel lernen – wenn nicht mehr – wie mit Übungen. Zweitens beginne ich sehr gern mit einer Spielform, weil ich dabei einerseits erneut beobachten und einzel-

nen Spielern eventuell sofort mit einigen Tips helfen kann oder um Rückschlüsse für die folgenden Sequenzen zu erhalten. Andererseits ist es leichter, die Spieler mit Ganzheits- oder Spielformen zu faszinieren und sie damit zu motivieren, mögliche Schwächen in den folgenden Übungen (die spezifisch oder auch sehr analytisch sein können) zu verbessern. Am Schluss dieses ersten Spiels leite ich dann über zu den kommenden Übungssequenzen – bevor ich dann wieder in einer Spielform die Anwendung des Geübten verlange. Diese Methode wird GAG (Global oder Ganzheitlich – Analytisch – Global) genannt.

- Der Trainer organisiert nun solche Trainings-Sequenzen.

«Fizzi»: *Trainer, Du hast nun lediglich ein Problem beschrieben, eine Aufgabe gestellt, einige Spieler etwas vorzeigen lassen. Warum hast Du nicht bereits die Lösung verlangt, die Du ja bereits kennst. Dadurch hättest Du doch viel Zeit sparen können?*

Trainer: Vielleicht hätte ich dadurch im Moment Zeit gewonnen. Ob aber die Spieler es dann wirklich gekonnt hätten, da bin ich mir nicht so sicher. Alles, was wir den Spielern einfach so vorgeben, ihnen damit keine Gelegenheit geben, es selbst zu entdecken, wird leider nicht so leicht gelernt. Das geht uns allen so: Wir müssen unsere Hände verbrennen, bevor wir wissen, dass ein Feuer heiss ist.

- Als nächstes wird eine weitere Übung organisiert. Teilweise bestimmen die Spieler selbst, wie sie anlaufen könnten.

«Fizzi»: *Trainer, warum denn das?*

Trainer: Dadurch machen die Spieler den Bezug zum Spiel besser, denn wir wollen ja Dinge üben, die uns im Spiel etwas nützen.

- Jetzt läuft die Übung – manchmal auch etwas stockend – doch der Trainer lässt laufen und steht an einem Ort, wo die Spieler nach ausgeführter Übung ankommen.

«Fizzi»: *Trainer, warum stehst du denn nicht in der Feldmitte? Dadurch hättest Du doch eine bessere Übersicht, und die Übung würde vermutlich auch besser laufen, wenn Du die nötigen Kommandos geben würdest!*

Trainer: Das ist es ja eben; die Spieler sollen lernen, selbst zu reagieren und sich anzupassen, wie sie das auch im Spiel machen müssen. Und dass die Organisation auch wichtig ist, gebe ich ja gerne zu. Doch ich ziehe es im Moment vor, an einem Ort zu stehen, wo ich mit den einzelnen Spielern sofort nach erfolgter Übung besprechen kann, wie sie die Übung ausgeführt haben. Dazu brauche ich den Spieler oft nur anzuschauen, ihm zuzunicken. Manchmal muss ich auch rückfragen, weil die Spieler gar nicht gewusst haben, was sie eigentlich hätten machen sollen. Dadurch werden Konzentration und Integration grösser. Häufig muss ich einzelne Spieler auch ermutigen, es weiter zu versuchen, auch wenn es noch nicht wunschgemäss geklappt hatte. Und wenn ein Spieler mir die gleichen Rückmeldungen macht, die ich selbst auch beobachtet habe, so wird der Weg zum «Lernen» nicht mehr weit sein. Würde ich in der Mitte stehen, könnte ich meistens nur in einem Unterbruch oder am Ende der Übung pauschale Kritiken anbringen, was ja für den einzelnen sicher viel weniger lernwirksam ist.

- Jetzt wird erneut gespielt und der Trainer lobt die Spieler, die jene Dinge gut machen oder sie zumindest versuchen, die man vorher geübt hat.

«Fizzi»: *Trainer, jetzt siehst Du nur die guten Dinge, und die vielen Fehler, die auch vorkommen, siehst Du nicht!*

Trainer: Im Moment ist es wichtig, dass wir bei dem Thema bleiben, das wir im Moment behandeln. Dies braucht Zeit und Geduld. Dabei will ich die Spieler unterstützen, ihnen Mut machen und Selbstvertrauen geben. Fehler werden immer wieder passieren, aber wir können nicht von einem Thema zum anderen springen, sonst wissen wir nie, wo wir überhaupt stehen. Natürlich werde ich auch auf Fehler hinweisen, wenn ich weiss, dass der Spieler dies besser kann und er in einer entsprechenden Verfassung ist.

- Plötzlich unterbricht der Trainer das Spiel und lässt einen Spieler einen Penalty schiessen.

«Fizzi»: *Trainer, warum denn das plötzlich?*

Trainer: Diese Situation habe ich den Spielern bereits angekündigt. Sie sollen lernen, mit Drucksituationen umzugehen. So möchte ich ihre mentale Stärke fördern. Ich weiss aber, dass dies sehr viel Zeit braucht, doch es scheint mir lohnend zu sein.

- Später unterbricht der Trainer erneut und lässt den «Starspieler», der soeben gegen einen Mitspieler reklamiert hat, weil dieser einen Fehler gemacht hat, in einer Eins-gegen-eins-Situation antreten.

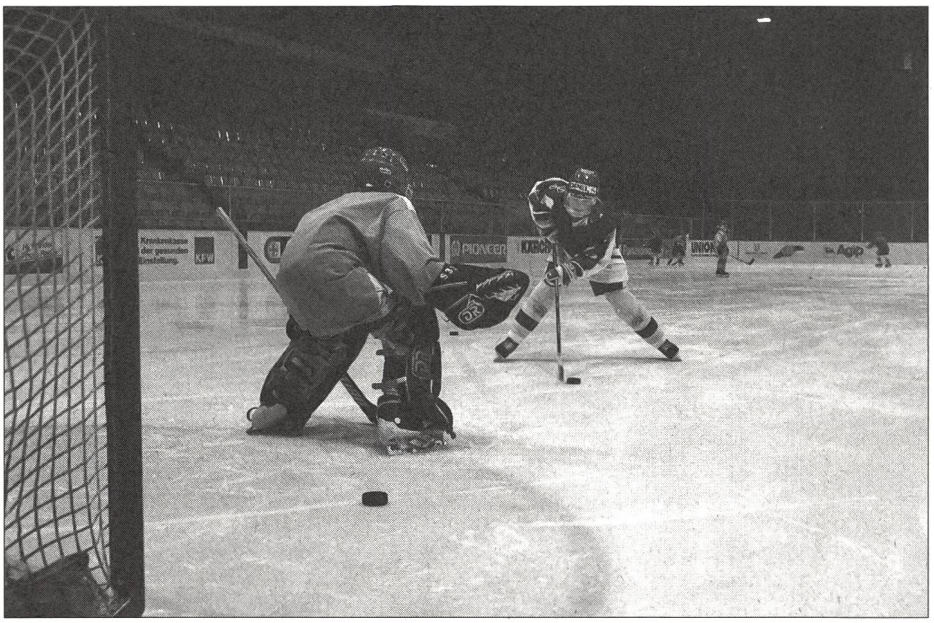
«Fizzi»: *Trainer, wozu soll denn das gut sein?*

Trainer: Die Spieler sollen lernen, dass es schlecht ist, wenn man sich in einer Mannschaft «anmotzt». Niemand wird absichtlich Fehler machen. Da der Starspieler genügend Vertrauen hat, lasse ich ihn in einer Situation gegen den beschimpften Spieler antreten, in der es für den ersten schwierig ist, zu reüssieren. Dadurch wird er einsehen, dass dieser doch nicht so schlecht ist – oder auch er nicht fehlerfrei.

Manchmal lasse ich auch gegen Schiedsrichter reklamierende Spieler die Trainingsspiele pfeifen. Dadurch sollen sie lernen, sich auf jene Dinge zu konzentrieren, die in ihrem Bereich liegen und merken auch, dass das Pfeifen gar nicht so einfach ist.

- Nun ist das Training zu Ende, und in der Garderobe nimmt der Trainer die Spieler nochmals zusammen und wertet aus.

«Fizzi»: *Trainer, das machst Du sicher, um den Trainingseffekt noch zu verstärken, die Spieler nochmals bewusst werden zu lassen, was sie heute geübt hatten. Sicher wirst Du dabei einige loben, andere aufmuntern und von allen spüren wollen, wie sie das Training erlebt haben.*



Trainer: So ist es. Manchmal muss ich auch noch Informationen geben oder etwas organisieren – und für all das ist die Eiszeit zu schade respektive zu teuer. Genauso ist es mit den erholungsanregenden Stretchingübungen. Von Zeit zu Zeit lasse ich die Spieler auch selbst das Training auswerten oder frage nach Verbesserungsmöglichkeiten.

- Nun wird geduscht, und der Trainer erledigt noch einige Dinge, ist aber gleichzeitig ein aufmerksamer Beobachter.

«Fizzi»: *Das Training ist jetzt doch fertig, warum...*

Trainer: Weisst Du, durch das Beobachten der Spieler erhalte ich einige Informationen: Einige Spieler haben eventuell gewisse körperliche Entwicklungsstörungen, so dass ich dies den Eltern mitteilen könnte. Gleichzeitig sehe ich wiederum mögliche Verhalten, zum Teil auch in bezug auf die körperlichen und sozialen Entwicklungsstände. Das kann immer wieder hilfreich sein.

Dadurch kann ich zum Beispiel die individuelle Trainingsbelastung da und dort etwas anpassen.

«Fizzi»: *Trainer, aber jetzt ist Dein Training doch wohl wirklich zu Ende!*

Trainer: Ja fast, ich will aber noch rasch nachsehen, ob es Eltern gibt, die mir Mitteilungen machen wollen. Dies sollte nicht zu lange dauern, aber ich lege Wert darauf, ein offenes Ohr für alle Anliegen zu haben. Manchmal kommen sehr interessante und nützliche Hinweise – und dies nicht nur von Fachleuten.

Dann will ich noch rasch den Mannschaftsgötti sehen, um ihn zum nächsten Training oder Spiel einzuladen. Der Mannschaftsgötti ist ein Spieler der ersten Mannschaft, der für die Spieler Vorbild ist und der ab und zu im Training mithilft. Dabei will ich ihm sagen, wie er am wirkungsvollsten auftreten kann.

«Fizzi»: *Trainer, dieser Trainingsbesuch war irrsinnig spannend.*

Aber sag mal, bist Du immer so intensiv dabei?

Trainer: Wenn ich ehrlich bin, nicht immer. Aber es ist sehr befriedigend, auf diese Art mit der Mannschaft zu arbeiten und die Erfolgserlebnisse sind genügend Lohn für meinen Einsatz. Natürlich habe ich auch andere Aktivitäten, die mir erlauben, den Kopf zu leeren.

- Hoffentlich war dieses Gespräch für Dich, liebe Leserin, lieber Leser, auch so interessant. Sicher wirst Du noch andere nützliche Grundsätze in Deinem Training berücksichtigen, und es wäre schön, wenn es unserem Trainer gelungen wäre, Dir den einen oder anderen Tip zu geben oder Dich in Deinen Absichten zu verstärken. ■

VEREINS - UND GRUPPENAUSFLÜGE

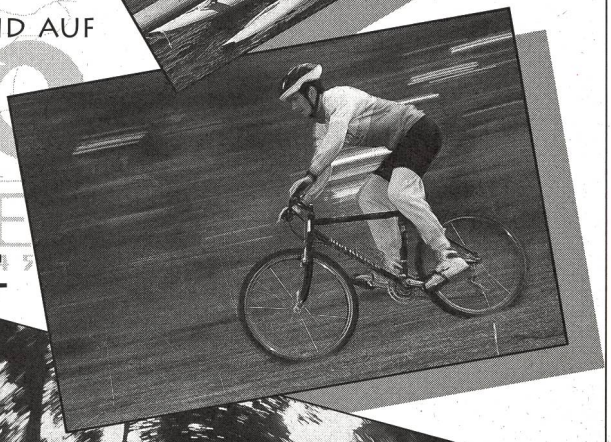
À LA MALUCO

MALUCO SPORT & FERIEN FÜR GRUPPEN, DAS BEDEUTET:

INDIVIDUELLE PROGRAMME, BESTES MATERIAL UND SUPER BETREUUNG FÜR ANLÄSSE VON 2 STUNDEN BIS ZU EINER WOCHE.

UNSERE ANGEBOTSPALETTE REICHT VON **A** WIE ADVENTURE BIS **Z** WIE ZMÖRGELE.

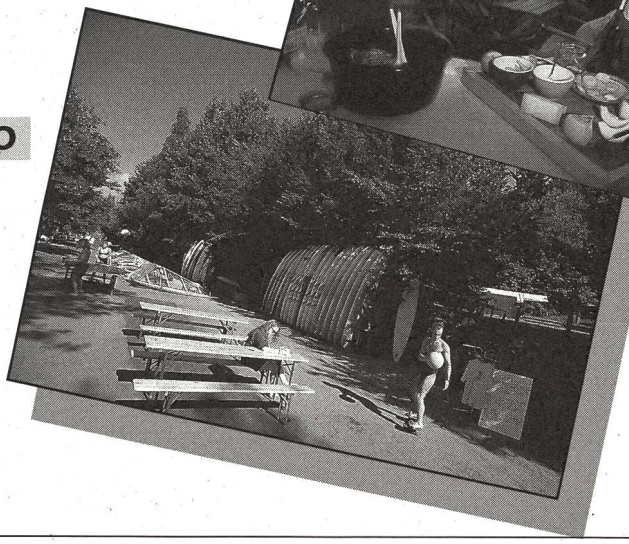
MALUCO IST PORTUGIESISCH UND HEISST VERRÜCKT. ETWAS VERRÜCKT IST UNSERE GRUPPENREISE-PHILOSOPHIE AUCH: „HOCHSTEHENDE LEISTUNGEN ZU FAIREN PREISEN IN DEN BESTAUSGERÜSTETEN SPORTSTATIONEN DER SCHWEIZ."



UNSERE SPORTSTATIONEN SIND AM THUNERSEE UND AUF DEM JAUNPASS GELEGEN, DORT ERWARTEN DICH UND DEINEN VEREIN/DEINE GRUPPE INFRASTRUKTUREN VOM FEINSTEN, EIGENER ZELTPLATZ, EIGENES MASSENLAGER, DUSCHEN, GARDEROBEN, SPIELE UND SPORTGERÄTE ZUR FREIEN VERFÜGUNG:
IN UNSEREN SOMMER-STATIONEN KÖNNEN WIR FÜR FOLGENDE SPORTARTEN MATERIAL UND BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STELLEN **(WINDSURFING, MOUNTAINBIKING, SPORTKLETTERN, SEEKAJAK, ABSEILSPEKTAKEL, KLIPPENSPRUNG, STREET BALL, BEACH VOLLEY, WASSERSKI UND VIELES MEHR)**
UNSERE WINTERSTATION IST AUF **SNOWBOARDEN UND LANGLAUFEN** AUSGERICHTET (MATERIAL FÜR 80 PERSONEN).

INDIVIDUELLE ANGEBOTE FÜR GRUPPEN !!

DAS BESTE BEI MALUCO KENNST DU NOCH NICHT.



EIN ANRUF GENÜGT, DU GIBST UNS GRUPPENGRÖSSE, UNTERKUNFTSWÜNSCHE UND BUDGET BEKANNT UND WIR ARBEITEN EINE INDIVIDUELLE OFFERTE FÜR DEINE GRUPPE AUS.

INFOS BEI:

MALUCO SPORT&FERIEN
ALTE BÄCKEREI
3705 FAULENSEE
033 54 54 68